

脳卒中

平成 23 年 6 月 11 日 藤本循環器科・内科 院内講演資料

日本人の 3 大死因

- ・ 癌

脳卒中 ————— 動脈硬化による血管の病気

心臓病 —————

脳卒中の前兆 (日本脳卒中協会より引用)

脳卒中 早めの気づきで 寝たきり防止

遅い治癒の跡のある方、一刻も早く専門医の診察を受けてください。

手足の力が入らない、震りように震るなど、異変が感じられる。このしるしは脳卒中の前兆のサインである。脳卒中の前兆は、急に消失を繰り返す。また、頭痛やめまい、吐きけ、目眩、視力低下、片側性の手足のしびれ、片側性の顔面、手足の麻痺、意識障害、言語障害、聴覚障害、視覚障害、めまい、歩行障害など、様々な症状が現れる。脳卒中の前兆は、一刻も早く専門医の診察を受けてください。

トイレ行きかんだあとで激頭痛

ふらふらと酔っ払いなのに千鳥足

相対的なワイド画面が半画面

ケイタイで孫との会話に音もつれ

クラブ持つ手足のしびれに要注意

日本脳卒中協会 (JSA) 日本脳卒中協会 (JSA) 日本脳卒中協会 (JSA) 日本脳卒中協会 (JSA) 日本脳卒中協会 (JSA)

日本脳卒中協会 (JSA)
http://www.jsa-web.org

この広告は、ACが実施するMPO情報の提供を目的とする。ACは、「広告」を通じて、よりよい生活環境の発展を促進している民間の団体です。この実施広告はその一例です。

●脳梗塞のタイプ

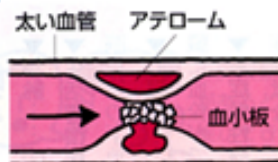
1, ラクナ脳梗塞 : 1/2

脳の毛細血管が詰まって生じる。軽症のことが多く、日本人の脳梗塞では最も多い



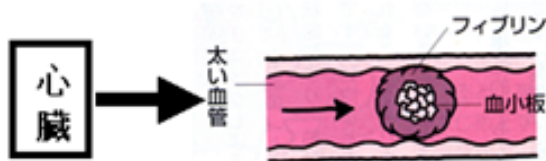
2, アテローム血栓性 : 1/4

脳や頸部の太い脳血管が動脈硬化性に詰まって生じる。

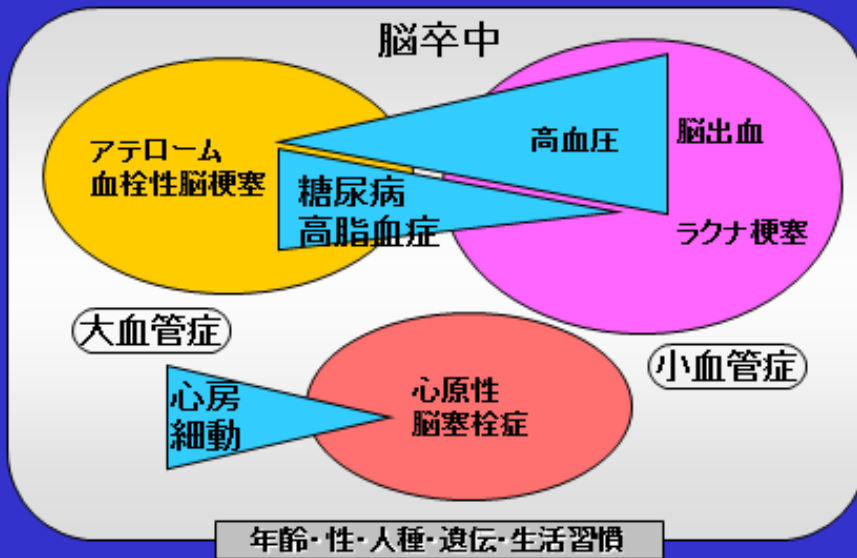


3, 心原性脳塞栓 : 1/4

心房細動などが原因で心臓内に血栓が生じ、それらが脳に流れていく。



脳卒中病型別の頻度と危険因子



藤島正敏: 臨牀と研究, 80(12), 2119, 2003

脳卒中の予防=危険因子の管理

- ・ ラクナ脳梗塞、脳出血・・・高血圧、喫煙
- ・ アテローム血栓・・・糖尿病、高脂血症
- ・ 心原性脳塞栓・・・不整脈の管理

脳卒中の再発予防

高血圧、喫煙、肥満、高脂血症などの生活習慣の改善。

3大リスクファクター

これまでの生活習慣を見直しましょう!

<p>高血圧</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●塩分を控えた食事療法 ●血圧を下げる薬を正しく服用
<p>糖尿病</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●食事療法 → 血糖値コントロール ●運動療法 ●血糖値を下げる薬を正しく服用
<p>高脂血症</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●動物性脂肪分を減らした食事療法 ●運動療法 ●脂質を下げる薬を正しく服用

禁煙：最も重要



薬物療法 適度な運動



脳卒中予防の10ヶ条

1) 高血圧から治しましょう！

-高血圧は、食事療法として1日6グラム以内の塩分制限や運動療法を心がけそれでも下がらない場合には薬物療法を行います。特に年齢が若いのに高血圧な人は要注意です。

2) 糖尿病はおっけておいたら悔い残る

-日本人は太ると糖尿病になりやすいといわれています。脳梗塞の治療でも一番大きな問題は糖尿病である場合が多く

- ・心臓や腎臓
- ・太い血管や抹消の毛細血管
- ・血管障害による目や抹消組織の障害

など糖尿病の合併症は脳卒中ばかりでなく全身にわたります。

3) 不整脈、見つかれば次第すぐ受診

-不整脈とは心臓の収縮が不規則になって脈が乱れた状態です。不整脈を引き起こす原因の一つ【心房細動（しんぼうさいどう）】が脳梗塞の原因となります。

胸に痛みがなくても、脈をとってみて脈が不規則だったら早めに専門医を受診しましょう。心臓の専門医では、心電図をとったり受診時に異常が無い場合は24時間心電図などで心臓の病気を調べることができます。

4) 脳卒中予防にはたばこを止める意思を持って！

-喫煙は脳梗塞とくも膜下出血の原因になります。脳卒中予防には完全禁煙が必要で、喫煙量を半部に減らした所で意味はありません。禁煙は一定の基準を満たせば保険治療を受けることが可能です。

5) アルコール、控えめは『薬』過ぎれば『毒』

-アルコールは飲む量が多いと脳出血や脳梗塞が増加します。しかし少量では、飲まない人よりも脳梗塞の発生が少ない場合があり、この辺がアルコールが『薬』といわれている所以です。

適量は、酒1合またはビール中ビン1本程度といわれています。

『薬』だからと、まったく飲めない人が飲んでも体にとって良いというわけではないのでその様な人は無理して飲む必要はありません。

6) 高すぎるコレステロールも見逃すな！！

-悪玉コレステロール（LDL）値が高く、善玉コレステロール（HDL）が低いと脳卒中になりやすいといわれています。

7) 食事の・塩分・脂肪控えめに！

-食事の・塩分・脂肪が多いと高血圧や脂質異常症になりやすくなります。塩分は1日6グラム程度が良いとされ、脂肪は動物性脂肪の摂りすぎを注意します。

アメリカでは、野菜や果物を1日5種類以上食べるように奨められていて、厚生労働省の「健康プラン-健康日本21」では、1日に野菜350グラムを推奨しています。（果物はカロリーが高いので食べすぎは注意が必要です）

8) 体力に合った運動を続けよう！

-運動していない人がいきなり激しい運動をすると怪我をします。いままで運動習慣の無い人は、まず散歩からはじめてみましょう。

厚生労働省の「健康プラン-健康日本21」では

成人男性で9200歩、成人女性8300歩

65歳以上の高齢者で

男性で6700歩、女性5900歩

を推奨しています。万歩計をつけて一度目標値まで歩いてみましょう。心臓病など運動に注意が必要な持病をお持ちの方は主治医に相談をしてからはじめてください。

9) 万病の引き金になる太りすぎ！

-生活習慣病の基本は適正体重の維持です。適正体重の維持は健康を保つ上で一番大切な事で、もし太りすぎている場合は、3・3・3運動（3ヶ月で腹囲マイナス3センチ体重3キロ減）を行いましょう。

10) 脳卒中、起きたらすぐに病院へ！

-脳卒中は一刻も早く治療を受けることが何よりも大切です。脳卒中治療の早さがその後の回復に大きく影響してきます。

番外編) お薬は勝手に止めずに相談を！

-生活習慣病が進行すると生活習慣の改善のみでは健康を回復できず、脳卒中や寝たきりの予防はできません。ある程度以上の進行は薬による治療が必要で『薬は最後の砦』となります。